

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرین موازی به مدت چهار و هشت هفته بر شاخص های التهابی، قدرت عضلانی و عملکرد قلبی-تنفسی در دختران نوجوان غیرفعال

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 7، شماره 2 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

ویان وثوقی بانه - دانشگاه آزاد اسلامی

فتاح مرادی - دانشگاه آزاد اسلامی

حمید آقا علی نژاد - دانشگاه تربیت مدرس

مقصود پیری - دانشگاه آزاد اسلامی

## خلاصه مقاله:

هدف: تأثیر تمرین موازی بر وضعیت التهابی و آمادگی جسمانی دختران نوجوان غیرفعال کمتر تحت مطالعه قرار گرفته است. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر تمرین موازی به مدت چهار و هشت هفته بر شاخص های التهابی، قدرت عضلانی و عملکرد قلبی-تنفسی در دختران نوجوان غیرفعال بود. روش شناسی: در یک مطالعه نیمه تجربی بیست و سه نفر از دختران نوجوان غیرفعال بطور تصادفی به دو گروه تمرین (11=7/17±0.28 سال، 45/53±7/8 کیلوگرم، 98/20±9/3 کیلوگرم بر مترمربع) و کنترل (12=16/17±0.25 سال، 50/56±1/9 کیلوگرم، 44/21±1/3 کیلوگرم بر مترمربع) تقسیم شدند. ویژگی های عمومی آزمودنی ها و سطوح سرمی شاخص های التهابی پروتئین واکنشگر (CRP) و عامل نکروز تومور-آلفا (TNF-α) قبل، پس از هفته چهارم و پس از هفته هشتم دوره تمرین اندازه گیری شد. پروتکل تمرین موازی شامل هشت هفته حرکات هوازی موزون و تمرین با وزنه (3 جلسه تمرین در هفته، حرکات هوازی با شدت 60 تا 75 درصد حداکثر ضربان قلب و به مدت 15 تا 30 دقیقه و تمرینات با وزنه با شدت 60 تا 70 درصد یک تکرار بیشینه و به مدت 25 تا 55 دقیقه در هر جلسه) بود. نتایج: تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه گیری های مکرر صورت گرفت. سطح معنی داری  $P < 0.05$  در نظر گرفته شد. وزن، نمایه توده بدن، درصد چربی بدن و غلظت های سرمی CRP و TNF-α آزمودنی ها پس از دوره تمرین تغییری نکرد. قدرت عضلانی و عملکرد قلبی-تنفسی در پایان هفته چهارم و به میزان بیشتری در پایان هفته هشتم دوره تمرین افزایش یافت ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: اجرای تمرین موازی تأثیری بر اندازه های آنتروپومتریکی و شاخص های التهابی دختران نوجوان غیرفعال ندارد، اما آمادگی جسمانی وابسته به سلامت را بهبود بخشید و بهبودی حاصله متعاقب هشت هفته تمرین بیشتر از چهار هفته تمرین بود.

## کلمات کلیدی:

تمرین موازی-TNF-α-CRP-دختران-نوجوان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299867>



